



FRAGMENTANDO ASIGNACIONES Y TAREAS

Cuando tengas tareas o asignaciones grandes que te hagan sentir agobiado y no sabes donde empezar, es útil romperlas en pasos más pequeños.

CREA UNA LISTA DE PASOS

Piensa en todos los pasos que tomaras para completar el proyecto, tarea o asignación. Cada paso puede ser su propia tarea.



CONSIDERA CUANTO TIEMPO TOMARA CADA PASO

Piensa cuánto tiempo te tomará en completar cada paso. Si un paso se siente muy grande o agobiante, puede ser que tengas que fragmentarlo aún más.

PROGRAMA CUANDO HACER CADA SUBTAREA

Planifica y añade estas tareas a tu calendario para ayudarte a completar cada paso.

